

残暑お見舞い申し上げます。

長い梅雨でしたね、気圧のアップダウンが激しくて、イライラしたり、不眠 頭痛 身体がだるい、いろいろあります。身体は気候の変化に敏感ですネ。そんな時、ホッと一息高麗人参をのんでいただきたいたいです。レモンとショウガ、はちみつを少し入れて、温かい人参茶、いいですよ～。心が落ちつく気がします。熱中症にもお気をつけて下さい。

新フェリスアクア浄水器で美味しいお水ができます、料理にもお使いください。とてもおいしいお水で料理の腕も上がります！！浸水性がとてもいいので料理もおいしくなります。お茶の葉の出方が違う！！美味しい！と感想あり。

(今月は浄水器キャンペーンしています。リバース) (^)/

浄水器是非お問い合わせください

## Wakiyo さんの野菜日記



オクラ



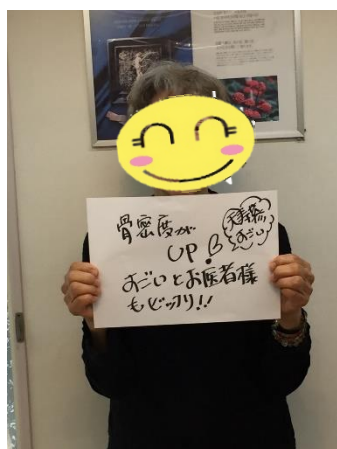
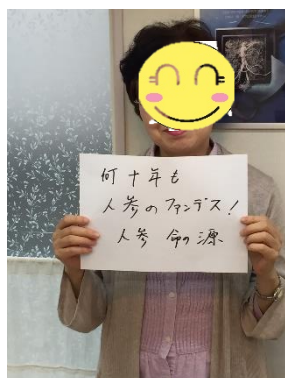
かぼちゃ

長い梅雨で体調も良くなく、気力もなく寝込んでしまう日もありましたが、野菜たちはそれなりに育ち喜ばせて貰いました。植え付け時は同じような大きさの苗木なのに、しばらくすると全く違うものになり、それぞれの作物に育っていくのでびっくりします。綺麗に実っているのを見ると嬉しくて「どんな料理にしよう」と意欲も湧いてくるので不思議です



!(^^)!

あなたの好きなところを教えてください



## 心と身体の健康の為に生活を整える

夏、毎年 思いっきり！暑くなります。年々最高気温を更新しています。なかなか身体がついて行かないですね。暑い時には熱い物を食してください、この心がけだけで、夏バテが軽減、冬の冷えにもいいと思います。

冷えると肩の凝り、背中凝りにも出てきますね。整体にいらしてください！本当に、肩の可動域が少し広がるだけで心も晴れやかになります。他力では、ありますが。

リバースの整体、お役に立ちます。

整体師 H